

# November

## Sunday Yoga Schedule



<b>6日</b>	<b>自律神経を整えるヨガ</b>	<b>Mariko</b>	<b>★</b>
呼吸法と筋肉の緊張をほぐすポーズで心と体をリフレッシュしましょう。			
<b>13日</b>	<b>Detox Vinyasa Yoga</b>	<b>Dorina</b>	<b>★★</b>
ツイストポーズや他のポーズをフロースタイルで行いながら、体から毒素を排出していきます。			
<b>20日</b>	<b>プラーナヨガ</b>	<b>Rie</b>	<b>★</b>
太陽礼拝を中心に、適度に体に熱を生むポーズとゆったりとした呼吸で冷えやすい体をじんわりと温めましょう。			
<b>27日</b>	<b>骨盤調整ヨガ</b>	<b>Hiromi</b>	<b>★</b>
筋膜リリースを中心に体のメンテナンスを行います。 前屈にフォーカスして、最初と最後でのご自身の動きの違いを実感していただけます。初心者・未経験者も楽しみながらセルフメンテナンスできます。			

[ganeshayoga-ashiya.com](http://ganeshayoga-ashiya.com)